**São Paulo Tech School**

**VegTrip**

**Site informativo sobre o movimento vegetariano.**

**Melissa Silva Batista das Neves**

**2023**

**Contexto do Negócio**

O movimento vegetariano é um movimento social que tem crescido significativamente nas últimas décadas. É uma prática alimentar baseada na exclusão de produtos de origem animal da dieta, como carne, peixe, ovos e laticínios. As pessoas que adotam o vegetarianismo podem fazê-lo por uma variedade de razões, incluindo preocupações com a saúde, com o meio ambiente e com os direitos dos animais.

O termo "vegetariano" foi cunhado em 1847 por uma sociedade vegetariana formada em Manchester, Inglaterra, que promovia a abstinência da carne como uma escolha ética e saudável. Essa sociedade foi fundada por um grupo de reformadores sociais, médicos e pensadores que acreditavam que a abstinência da carne era uma forma de melhorar a saúde e reduzir o sofrimento dos animais.

A partir daí, outras sociedades vegetarianas começaram a se formar em todo o mundo, promovendo uma dieta vegetariana como uma forma de melhorar a saúde, reduzir a crueldade contra os animais e preservar o meio ambiente. Em 1908, foi fundada a União Vegetariana Internacional, que se tornou a principal organização internacional de vegetarianos.

Existem vários tipos de dietas vegetarianas, que diferem principalmente nos tipos de alimentos permitidos e excluídos. Os principais tipos de dietas vegetarianas são:

* *Ovolactovegetarianismo*: utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação;
* *Lactovegetarianismo*: utiliza leite e laticínios na sua alimentação;
* *Ovovegetarianismo*: utiliza ovos na sua alimentação;
* *Vegetarianismo estrito:* não utiliza nenhum produto de origem animal na sua alimentação;
* *Veganismo*: não utiliza nenhum tipo de produto/insumo de origem animal e que nenhum deles tenha sido testado em animais. Chega a ser uma filosofia de vida, onde o indivíduo não utiliza nenhum produto de exploração animal.

Estudos mostram que uma dieta vegetariana equilibrada pode reduzir o risco de várias doenças crônicas, incluindo doenças cardíacas, derrames, diabetes tipo 2, obesidade e certos tipos de câncer.

As fibras, por exemplo, são encontradas em grande quantidade em alimentos vegetais e podem ajudar a reduzir o colesterol no sangue e melhorar a digestão. As vitaminas e minerais, por sua vez, são essenciais para o bom funcionamento do corpo, incluindo o sistema imunológico. Além disso, pode ajudar a controlar o peso, uma vez que alimentos vegetais geralmente são mais baixos em calorias do que alimentos de origem animal. Isso pode levar a uma diminuição do risco de obesidade e suas consequências negativas para a saúde.

Outro benefício da dieta vegetariana é a redução da ingestão de gorduras saturadas e colesterol, que são encontrados em grandes quantidades em alimentos de origem animal. Isso pode ajudar a prevenir doenças cardiovasculares, que são a principal causa de morte em todo o mundo.

A crueldade animal na indústria alimentícia é uma questão muito séria e preocupante. As práticas comuns na produção de carne, laticínios e ovos frequentemente envolvem o sofrimento e a exploração de animais, incluindo confinamento em espaços apertados e insalubres, castração, corte de dentes e outras partes do corpo, separação de filhotes de suas mães e abate em condições cruéis.

Os animais são frequentemente criados em sistemas intensivos de produção, que visam maximizar a produção e minimizar os custos, sem levar em consideração o bem-estar animal. Em muitos casos, os animais são tratados como meras mercadorias e não recebem cuidados adequados de saúde, alimentação e higiene. Além disso, o transporte e o abate de animais são realizados de maneiras cruéis e desumanas.

Tendo em vista esses absurdos, a ciência tem mostrado cada vez mais evidências de que os animais são seres sencientes, com sistemas nervosos complexos que lhes permitem perceber o ambiente ao seu redor e responder a estímulos.

Essa compreensão é fundamental para a ética animal, um conceito dentro do vegetarianismo, que se baseia na ideia de que os animais têm direitos e merecem ser tratados com respeito e consideração. É a crença de que não é ético usar animais para consumo humano, pois isso envolve a exploração e o sofrimento desnecessário dos animais. Visto que, assim como nós, são capazes de sentir e experimentar emoções e sensações, como dor, prazer, alegria, medo, ansiedade e tristeza.

O movimento também se preocupa com o meio ambiente. A produção de carne é frequentemente associada ao desmatamento de áreas naturais por abrir espaço para pastagens e para a produção de ração para os animais. Isso pode levar à perda de habitat para espécies animais e vegetais, bem como à emissão de gases de efeito estufa.

Estima-se, que cerca de 14,5% das emissões de gases do efeito estufa oriundas de atividades humanas têm origem no setor pecuário. Isso ocorre devido às emissões de gases decorrentes da digestão dos animais, bem como da produção de alimentos e energia necessários para criar, transportar e processar os animais e seus produtos.

Essa indústria, também consume grandes quantidades de água para o cultivo de ração e para a manutenção dos animais, o que pode levar à escassez de água em áreas onde ela é um recurso limitado. Mas também, os resíduos dos animais, como excrementos e urina, podem contaminar o solo e a água, afetando a qualidade da água e a saúde humana.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a pecuária é a maior responsável pelo desmatamento, erosão de solos e contaminação de aquíferos do mundo.

Um dos principais impactos sociais do vegetarianismo é a questão da justiça alimentar. De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO), estima-se que sejam necessários cerca de 7 kg de grãos (como milho e soja) para produzir 1 kg de carne de boi, e cerca de 4 kg de grãos para produzir 1 kg de carne de frango. Em média, são utilizados cerca de 2,5 kg de grãos para produzir 1 kg de carne suína. Enquanto muitas pessoas em todo o mundo passam fome, há uma enorme quantidade de grãos, soja e outros alimentos vegetais que são usados para alimentar animais de criação para a produção de carne, em vez de serem usados diretamente para alimentar as pessoas.

Em conclusão, há muitas razões pelas quais uma pessoa pode optar por seguir uma dieta vegetariana. Além das preocupações com a ética animal, o movimento vegetariano também leva em consideração a saúde, o meio ambiente e até mesmo questões sociais, como a distribuição de alimentos no mundo. No entanto, é importante lembrar que é possível ter uma dieta equilibrada sem consumir carne, mas é importante garantir que a dieta inclua uma variedade de alimentos vegetais para obter todos os nutrientes necessários. Em última análise, a decisão de se tornar vegetariano é uma escolha pessoal que pode ter um impacto significativo não apenas na vida individual, mas também no planeta como um todo.

**Objetivo**

Fornecer informações precisas e confiáveis sobre o estilo de vida vegetariano. Evidenciar fatos científicos sobre seus benefícios para a saúde, bem-estar animal e meio ambiente. Além de, esclarecer mitos e informações equivocadas sobre esse movimento. Sensibilizar sobre os impactos negativos da indústria alimentícia animal e promover a conscientização sobre a importância de escolhas alimentares éticas e sustentáveis. E Não só oferecer apoio para pessoas que estão interessadas em adotar uma dieta vegetariana, incluindo listas de restaurantes vegetarianos. Mas também orientando sobre alimentos e receitas para ajudar as pessoas a incorporar mais vegetais em suas dietas.

**Justificativa**

Existem muitos mitos e verdades sobre a adoção desse estilo de vida, como o que os vegetarianos não conseguem obter proteínas suficientes. Ou que a dieta vegetariana é cara. A verdade é que as proteínas podem ser facilmente obtidas a partir de fontes como grãos, nozes, sementes, legumes e vegetais. E que uma dieta vegetariana é bem mais econômica do que uma a base de carne, visto que, a proteína de origem animal tende a ser mais cara do que as proteínas de origem vegetal, como legumes, grãos e feijões.

Sendo assim, a desinformação sobre o vegetarianismo pode ter um impacto significativo no movimento, já que muitas vezes resulta em ideias equivocadas e preconceitos negativos em relação aos vegetarianos e a esse estilo de vida. Isso pode levar a uma menor aceitação e compreensão da escolha alimentar vegetariana e pode, eventualmente, desencorajar as pessoas de considerar essa dieta como opção viável.

Além disso, a indústria da carne tem um impacto significativo no meio ambiente, incluindo a destruição de florestas, poluição da água e do solo e emissões de gases do efeito estufa. E muitas pessoas ainda não compreendem a crueldade envolvida na criação e abate de animais para consumo humano, incluindo o confinamento em espaços apertados, privação de alimento e água, e a prática comum de castração e descorna sem anestesia.

Tendo em vista, como essa falta de conhecimento afeta não apenas no movimento vegetariano, mas também no meio ambiente e nos direitos dos animais. A VegTrip promove uma maior conscientização sobre essas questões, visando por mudanças não só na indústria de carne, mas também na adoção de estilos de vida vegetarianos. Nós acreditamos que ao disseminar informações verídicas sobre o vegetarianismo, é possível promover escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis, reduzir os impactos negativos no meio ambiente e contribuir para um mundo mais justo e compassivo para todos os seres vivos.

A VegTrip também auxilia aqueles que escolheram esse estilo de vida, ao se cadastrar em nosso site, receberá receitas semanais de acordo com o tipo de dieta que decidiu seguir. Também oferecemos listas de restaurantes que tem opção vegetariana de acordo com o local onde mora. Além de novidades, artigos e notícias dentro do movimento vegetariano. Informações nutricionais sobre os alimentos de origem vegetal. Entendemos como é difícil adotar uma nova dieta, de repente você não pode mais ir em seu restaurante favorito ou então todos tem uma opinião sobre o que come. Por isso, nós oferecemos apoio a todos aqueles que se compadeceram com nossa causa, e mostrar que não está sozinho.

**Escopo**

**Banco de dados**

O desenvolvimento do banco de dados será necessário para o armazenamento dos dados dos usuários cadastrados. O banco proporciona a análise dos dados em relação a características do usuário como idade e sexo, além do local onde mora. Comparando com que tipo de dieta ele segue, se é iniciante ou se já há um tempo que é adaptado do movimento.

**Aplicação Web**

Inicialmente será um site informativo sobre o vegetarianismo. Nela haverá funções de cadastro e login. A aplicação precisa ser compatível com os principais navegadores usados atualmente (como o Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox, Opera, Safari, entre outros).

Para o usuário administrador, aquele que controla o site. Um painel com gráficos que irá acompanhar o desempenho do site, e analisar o tipo de público de acordo com os dados dos usuários.

**Bibliografia**

WATSON, Ingrid. “Vegetarianismo: Uma alimentação Saudável e Sustentável”. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2022/09/19/elementor-13412/>.

LEGNAIOLI, Stella. “O que é vegetarianismo e seus benefícios”. Disponível em:  [https://www.ecycle.com.br/vegetarianismo/.](https://www.educamundo.com.br/blog/empresas-pesquisa-mercado.)

 CAMPOS, Mariana. “Vegetarianos: o que são? Onde vivem? Do que se alimentam?”. Disponível em:   [https://www.greenpeace.org/brasil/blog/vegetarianos-o-que-sao-onde-vivem-do-que-se-alimentam/.](https://blog.opinionbox.com/analista-de-pesquisa-de-mercado/)

LEITÃO, Matheus. “A justiça zen”. Disponível em: https://vegetarianismo.com.br/pelo-social/artigos-de-jornais-e-revistas/a-justica-zen/.

QUINTAES, Késia. “O impacto da dieta vegetariana dentro do corpo”. Disponível em: https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/o-impacto-da-dieta-vegetariana-dentro-do-corpo/.

CRUZ, Amanda. “Vegetarianismo: o que é, tipos, benefícios e como começar”. Disponível em: https://www.minhavida.com.br/materias/materia-17806.

BECKERT, Cristina. “A Ética e os Animais”. Disponível em: https://ambientes.ambientebrasil.com.br/fauna/artigos/a\_etica\_e\_os\_animais.html